

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓實施計畫

壹、實施目的：

為配合高級中等以上學校學生事務與輔導創新工作，維持學務(含校安)人力，由本部培訓校安人員，合格後，提供學校作為聘用之人才庫，以執行各項學務工作及校園安全業務，達成精進學務工作與維護校園安全之目的。

貳、辦理單位：

- 一、教育部負責學務(含校安)人力儲備人員培訓及大專學務(含校安)在職訓練事宜。
- 二、教育部國民及學前教育署負責高中職學務(含校安)在職訓練事宜。

參、研習事項：

一、培訓時間、地點及人數規劃：

- (一)培訓時間：109年12月14日至25日(計2週)。
- (二)培訓地點：國家教育研究院臺中院區(臺中市豐原區師範街67號)。
- (三)儲訓人員數量：預計200員。

二、課程內容：分四大類，計70小時(如附件1)：

- (一)專業知能。
- (二)校安實務課程。
- (三)體能訓練。
- (四)其他。

三、報名資格與規定：

(一)資格：

1. 未曾受有期徒刑宣告者。
2. 無財務操守或未曾違反性別平等教育法等相關規定者。
3. 最近5年內未曾受刑事、懲戒處分或累計大過1次以上處分者。
4. 大專畢業以上學歷者。
5. 各校因故「先用後訓」人員於報名開始日前，應於原校任職滿3個月以上，並由學校考核同意後薦報。

(二)優先順序：

1. 曾因執行校園安全工作獲本部核予大功、獎狀、獎章之個人事蹟者。

2. 現職教官距本階最大年限前2年以內【111年12月31日(含)以前屆滿最大年限】。
3. 曾服務學校具校園安全，或學生事務工作經驗，熟悉學生事務者。
4. 曾修習災害防救或危機管理或相關課程或具相關證照、學歷資格證明者(如教育、輔導、心理、社工、犯罪預防)。
5. 資格相同時，以相關工作資歷及表現優良者為優先考量。

(三)報名規定及錄取公布：

1. 至本部校安中心網頁(<https://csrc.edu.tw>)「研習活動」完成網路報名，列印報名表(如附件2)及審查表(如附件3)，郵寄前完成自我檢查，於網路報名截止日後3天內，以掛號郵寄至本部學生事務及特殊教育司學務(含校安)儲備人員培訓小組【以郵戳為憑，其他物流業傳遞不予收件】(臺北市忠孝東路一段172號5樓)，報名人員應檢附相關證明文件供查驗，以不超過30頁為限，並不得補件，以示公平原則。
2. 報名人員應檢附個人切結書(如附件4)。
3. 報名時間:自109年9月7日(星期一)至9月17日(星期四)下午5時實施網路報名。
4. 錄取公布：預訂於開訓二週前公布於本部校安中心網頁(<https://csrc.edu.tw>)。

肆、成績考評：

- 一、由本部學生事務及特殊教育司編組鑑測小組3至5人，實施體能、學科與術科測驗，全項成績合格者，由本部頒發結業合格證明，各項標準如下：
 - (一)體能測驗：研習人員體能測驗，男女生3,000公尺徒手跑步，成績計算依警政署及海巡署體能測驗成績對照表以足齡換算成績(如附表)，詳細測驗時間及地點，由班務人員負責安排，測驗成績達60分以上者為合格。另足齡之計算方式為計算至測驗日為止，超過體能測驗成績對照表年齡之學員，以其性別最低及格分數(男性30分鐘，女性36分鐘)為標準；未達合格者，得於受訓結束前參加補測，惟以一次為限。
 - (二)學科測驗：依法規類、知能業務類實施筆試，70分以上為合格，未達70分者，不得補測。

(三)術科測驗：校安通報實作，70分以上為合格，未達70分者，可於測驗次日實施一次補測。

二、凡有下列因素之一者，不發給結業合格證明：

(一)凡學科、術科其中一科未合格者。

(二)學科、術科合格者，惟體能測驗項目未達60分，於受訓結束前參加補測(以一次為限)仍未達60分者。

伍、經費：參加人員除伙食費自付外，餘由本部相關預算支應。

陸、一般規定：

一、由本部組成「審查小組」，負責審議相關計畫、研習人員資格，合格證明、執行成果及申訴案件處理等事宜。

二、培訓期間由本部派遣隨班工作人員至少10人(具有從事學務或校安相關工作經驗者須占1/2以上，相關經費由委辦機構支應)，負責各項班務事宜；儲備人員培訓期間，由本部安排隨班督考人員監督管考事宜。

三、培訓期間所有受訓學員均依規定實施住宿；上課期間缺課達4小時、無故曠課1小時，或非課程時間請假時數超過8小時者，均即予退訓，另違反班務規定者，應予退訓(班務規定如附件5)。

四、有關限制參加培訓者，情形如下：

(一)退訓人員(含自動退訓者)自退訓日起，管制次年度不得再行參訓。

(二)錄取人員放棄報到者，且未於報到24小時前通知本部，管制次年度不得再行參訓。

(三)學術科及體能鑑測(含補測)未過，無法取得合格證明人員，管制次年度不得再行參訓。

(四)學術科及體能鑑測(含補測)如發現考試舞弊行為，經查證屬實，自鑑測日起管制2年度限制參訓。

五、儲備人員需著整齊合宜之便服，並自行攜帶盥洗用品、口罩、運動(休閒)服裝、運動鞋、個人筆記型電腦、公事包、個人餐具、水杯及必要證件(如身分證、健保卡等)，並請自我加強體能訓練。

六、如遇重大法定傳染病、惡劣天候或不可抗拒之因素，由本部決定研習之展延(相關訊息公告於本部校安中心網頁)。

- 七、儲備人員自備伙食費，於報到時由委辦機關統一收繳；隨班工作人員伙食費由委辦機關負責。
 - 八、本部僅辦理學務(含校安)儲備人員培訓工作，合格之人員即發給結訓合格證明；合格人員需自行參加學校之甄選作業，本部不負責介派工作。
 - 九、學務(含校安)儲備人員培訓研習合格證明，無有效期限的時間限制，惟持有該項研習證明且任職校安工作者，須持續接受本部後續安排之進階教育課程(在職訓練)。
 - 十、委辦機關需印製學員手冊及授課講義資料，並將有關考試科目等資料列於手冊中，以利學員準備。
 - 十一、委辦機關需完成學、術科及體能鑑測等軟硬體設施(備)規劃以及行政分工編組並提供各項行政支援。同時為防範術科測驗(校安通報實作)時舞弊情形，應有適當防制作為(如對外網路internet切斷、學員間電腦內部網路intranet不得相互訊息交換等)。
 - 十二、報名及儲訓人員若經查證所提供之佐證資料有違反規定、造假不實情事或不合格者，報名人員不予錄取，儲備人員則撤銷其參訓資格，若已取得證明者則予以撤銷，並追究相關法律責任。
 - 十三、學校現職教官或學務創新人力擬報名參訓者，應由主管(校長)同意，並附同意書(如附件6)及完成差假程序。
 - 十四、委辦機關隨班工作人員及本部編組之班務人員不得參與受訓。
- 柒、本計畫如有未盡事宜，另行補充修訂之。

教育部109年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓課程表

課程項目	課目名稱	授課時數 (小時)	備考
專業知能 (36小時)	1. 教育部重大教育政策說明(含校園安全政策)	1	
	2. 賃居安全、工讀安全與相關法令探討	2	
	3. 交通法令與事故處理	2	
	4. 性別平等、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件、親密關係暴力防治及兒童少年保護事件處理(含相關法令)	4	
	5. 學生權利與校園法律實務(含《兒童權利公約》(Convention on the Rights of the Child, CRC))、釋784	4	
	6. 基本輔導諮商技巧(含情感教育與家長個案諮商)	4	
	7. 正向管教親師溝通理念與實務(含教師輔導與管教學生辦法、學生違規事件之處理技巧)	4	
	8. 特殊需求學生(如身心障礙、癲癇及自我傷害等)危機管理(含緊急事件處理及生命教育)	6	
	9. 學務工作理念、架構與運作(含學務工作專業倫理及學務管理與創新)	3	
	10. 網路倫理與應對(含網路霸凌、犯罪)	2	
	11. 校園安全環境簡介暨學生校外生活輔導組織與實務工作	2	
	12. 媒體識讀與應對實務	2	
校安實務 課程 (26小時)	13. 藥物濫用個案探討與相關法律實務問題(含青少年協助運毒防範與處遇)	4	
	14. 學生事務輔導現況與相關輔導態度調整(含青少年詐騙車手防範與處遇)	4	
	15. 校園霸凌事件及涉入幫派之防制輔導	4	
	16. 通報作業程序及要領(含實務操作)	6	
	17. 校園災害應變處理作為	4	
	18. 校園安全事件危機處理演練與探討	4	
體能訓練 (4小時)	19. 體適能訓練	4	
	20. 晨間體能活動	8	不列計 總時數
其他 (4小時)	21. 開、結訓典禮	1	不列計 總時數
	22. 夜間研討及自習	16	不列計 總時數
	23. 學科、術科及體能測驗	4	
合計		70	

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓報名表

姓名	身分證 統一編號				(相片粘貼處，請貼2吋1張)				
出生年月	民國	年	月	日				性別	
原本或現在 服務單位		職稱		學年				務資	年
									月
服務單位 地址									
通訊地址						畢業學校 學制(系科)			
電話	(O)：	(H)：		行動：					
E-mail 信箱									
緊急 聯絡人	姓名：		電話	(O)：	(H)：				
	關係：			行動電話：					
經歷欄(填寫最近四次，並附佐證資料影本，如在職證明等)									
單位	職稱	任職日期	離職日期	單位	職稱	任職日期	離職日期		
曾因執行校園安全工作獲本部核予大功、獎狀、獎章之個人事蹟者 (請附佐證資料影本)									
項次	獎勵時間	獎勵事由	獎勵種類	項次	獎勵時間	獎勵事由	獎勵種類		

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

報名人簽名：

(請務必簽名)

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓審查表
報名者：_____ 相關文件清單

(本頁置於首頁，餘請依序裝訂於后，並完成自我勾稽)

自我 檢查	相 關 資 料	本欄由本部填註	
		審 查 結 果	說 明
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1. 報名表(附件 2，另須完成線上報名後，請將報名表印出並完成簽名)	<input type="checkbox"/>	
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2. 身分證正反面影印本(張貼或直接印在 A4 紙張)	<input type="checkbox"/>	
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3. 大專以上畢業證書影本(請折成 A4 大小裝訂)	<input type="checkbox"/>	
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4. 曾因執行校園安全工作獲本部核予大功、獎狀、獎章之個人事蹟者。【請檢附證明影本】	<input type="checkbox"/>	
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5. 曾服務學校具校園安全，或學生事務工作經驗，熟悉學生事務。【請檢附人事部門開立之證明或其他證明影本】	<input type="checkbox"/>	
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6. 曾修習災害防救、危機管理、輔導知能相關課程或具相關證照、學歷資格證明(如教育、輔導、心理、社工、犯罪預防)【請檢附證明影本】	<input type="checkbox"/>	
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7. 切結書	<input type="checkbox"/>	
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8. 研習同意書【請學校現職教官或校安人員檢附，校安人員須再檢附在職證明以利審查】	<input type="checkbox"/>	
1. 以不超過 30 頁為限，並不得補件，以示公平原則。			
2. 其他佐證資料，如專業證明等(請自行填寫於下欄)			
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1.	<input type="checkbox"/>	
有 無 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2.	<input type="checkbox"/>	
是 否 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	是否詳閱 學校學務(含校安)儲備人員培訓實施計畫		

報名人員簽名：
(請務必簽名)

審查人員：

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員切結書

茲保證本人_____未曾受有期徒刑宣告；無財務操守或未曾違反性別平等教育法等相關規定；最近 5 年內（104 年 9 月 1 日起算）未曾受刑事、懲戒處分或累計大過 1 次以上處分。上述事項同意教育部於必要時向有關機關查證，並得要求本人舉證，若有不實情事，同意教育部立即註銷參訓資格，若已取得證書亦予撤銷，絕無異議。

此 致

教育部

立 書 人：

簽章

身分證統一編號：

中 華 民 國 109 年 月 日

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓班務規定

- 一、受訓人員需著整齊合宜之便服，培訓期間所有受訓學員均依規定實施住宿。
- 二、受訓學員全程須按表定時間上課(含早點名)，不得無故遲到或曠課。
- 三、學員受訓期間請假，須經班部核准，上課期間缺課達 4 小時、無故曠課 1 小時，或非課程時間請假時數超過 8 小時者，均即予退訓，另違反班務規定者，應予退訓。
- 四、上課遲到、未依規定參加集會(合)或不假離開培訓班者，由班部實施扣點，每次登記扣點，累計 6 點者，即予退訓。
- 五、上課鈴響後，未依指定位置就位者視同遲到，遲到 10 分鐘以內扣 1 點，10 至 20 分鐘扣 2 點，20 至 30 分鐘扣 3 點，遲到逾 30 分鐘以上扣 4 點。
- 六、晚自習後，因故離開培訓場所及住宿區域時，須填寫請假單，經核准後始得外出並依時間返回培訓班，違反規定者一次扣 3 點。
- 七、其他生活相關規定由各中隊輔導(班務)幹部適時宣導，學員若有疑問得向班部反映，倘有不服輔導(班務)幹部規勸或任課老師(講座)指導者，由班部依情節核予 1 至 5 點之扣點。
- 八、受訓期間嚴禁有賭博、酗酒、鬧事及其他違反法令情事，違者一律報請退訓。
- 九、上課期間嚴禁穿著短褲、背心、拖鞋、涼鞋等服裝，任意走動或接聽手機等不尊重行為，且勸導制止後未改善者，一次扣 3 點。
- 十、學、術科測驗及體能測驗嚴禁舞弊情事發生，一經查獲，即予退訓。
- 十一、學術科及體能鑑測(含補測)如發現考試舞弊行為，經查證屬實，自鑑測日起管制二年不得再行參訓。
- 十二、如有影響班務工作遂行之其他未盡事宜，依發生情節輕重報請退訓。

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓同意書 (大專校院)			
校	名		
軍	種	官	科
級	職		
身	分	證	號
身	分	證	號
姓	名		
出	生	日	期
出	生	日	期
學	歷		
學	歷		
經	歷		
由 學 務 長 簽 章 (學校軍訓主管簽章 (學務創新人力或無軍訓主管)	校 長 簽 章	

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

報名人簽名：
(請務必簽名)

教育部 109 年高級中等以上學校學務(含校安)儲備人員培訓同意書 (高級中等學校)			
校	名		
軍	種	官	科
級	職		
身	分	證	號
身	分	證	號
姓	名		
出	生	日	期
出	生	日	期
學	歷		
學	歷		
經	歷		
由 (學 務 創 新 主 任 簽 章)	學 校 軍 訓 主 管 簽 章	校 長 簽 章	

※依個人資料保護法，本人授權個資同意主辦單位使用。

報名人簽名：
(請務必簽名)

附表1

成績	未滿 40 歲 分秒	未滿 50 歲 分秒	未滿 60 歲 分秒	成績	未滿 40 歲 分秒	未滿 50 歲 分秒	未滿 60 歲 分秒
100 分	11 : 20	14 : 00	16 : 40	49 分	19 : 50	26 : 45	33 : 40
99 分	11 : 30	14 : 15	17 : 00	48 分	20 : 00	27 : 00	34 : 00
98 分	11 : 40	14 : 30	17 : 20	47 分	20 : 10	27 : 15	34 : 20
97 分	11 : 50	14 : 45	17 : 40	46 分	20 : 20	27 : 30	34 : 40
96 分	12 : 00	15 : 00	18 : 00	45 分	20 : 30	27 : 45	35 : 00
95 分	12 : 10	15 : 15	18 : 20	44 分	20 : 40	28 : 00	35 : 20
94 分	12 : 20	15 : 30	18 : 40	43 分	20 : 50	28 : 15	35 : 40
93 分	12 : 30	15 : 45	19 : 00	42 分	21 : 00	28 : 30	36 : 00
92 分	12 : 40	16 : 00	19 : 20	41 分	21 : 10	28 : 45	36 : 20
91 分	12 : 50	16 : 15	19 : 40	40 分	21 : 20	29 : 00	36 : 40
90 分	13 : 00	16 : 30	20 : 00	39 分	21 : 30	29 : 15	37 : 00
89 分	13 : 10	16 : 45	20 : 20	38 分	21 : 40	29 : 30	37 : 20
88 分	13 : 20	17 : 00	20 : 40	37 分	21 : 50	29 : 45	37 : 40
87 分	13 : 30	17 : 15	21 : 00	36 分	22 : 00	30 : 00	38 : 00
86 分	13 : 40	17 : 30	21 : 20	35 分	22 : 10	30 : 15	38 : 20
85 分	13 : 50	17 : 45	21 : 40	34 分	22 : 20	30 : 30	38 : 40
84 分	14 : 00	18 : 00	22 : 00	33 分	22 : 30	30 : 45	39 : 00
83 分	14 : 10	18 : 15	22 : 20	32 分	22 : 40	31 : 00	39 : 20
82 分	14 : 20	18 : 30	22 : 40	31 分	22 : 50	31 : 15	39 : 40
81 分	14 : 30	18 : 45	23 : 00	30 分	23 : 00	31 : 30	40 : 00
80 分	14 : 40	19 : 00	23 : 20	29 分	23 : 10	31 : 45	40 : 20
79 分	14 : 50	19 : 15	23 : 40	28 分	23 : 20	32 : 00	40 : 40
78 分	15 : 00	19 : 30	24 : 00	27 分	23 : 30	32 : 15	41 : 00
77 分	15 : 10	19 : 45	24 : 20	26 分	23 : 40	32 : 30	41 : 20
76 分	15 : 20	20 : 00	24 : 40	25 分	23 : 50	32 : 45	41 : 40
75 分	15 : 30	20 : 15	25 : 00	24 分	24 : 00	33 : 00	42 : 00
74 分	15 : 40	20 : 30	25 : 20	23 分	24 : 10	33 : 15	42 : 20
73 分	15 : 50	20 : 45	25 : 40	22 分	24 : 20	33 : 30	42 : 40
72 分	16 : 00	21 : 00	26 : 00	21 分	24 : 30	33 : 45	43 : 00
71 分	16 : 10	21 : 15	26 : 20	20 分	24 : 40	34 : 00	43 : 20
70 分	16 : 20	21 : 30	26 : 40	19 分	24 : 50	34 : 15	43 : 40
69 分	16 : 30	21 : 45	27 : 00	18 分	25 : 00	34 : 30	44 : 00
68 分	16 : 40	22 : 00	27 : 20	17 分	25 : 10	34 : 45	44 : 20
67 分	16 : 50	22 : 15	27 : 40	16 分	25 : 20	35 : 00	44 : 40
66 分	17 : 00	22 : 30	28 : 00	15 分	25 : 30	35 : 15	45 : 00
65 分	17 : 10	22 : 45	28 : 20	14 分	25 : 40	35 : 30	45 : 20
64 分	17 : 20	23 : 00	28 : 40	13 分	25 : 50	35 : 45	45 : 40
63 分	17 : 30	23 : 15	29 : 00	12 分	26 : 00	36 : 00	46 : 00
62 分	17 : 40	23 : 30	29 : 20	11 分	26 : 10	36 : 15	46 : 20
61 分	17 : 50	23 : 45	29 : 40	10 分	26 : 20	36 : 30	46 : 40
60 分	18 : 00	24 : 00	30 : 00	9 分	26 : 30	36 : 45	47 : 00
59 分	18 : 10	24 : 15	30 : 20	8 分	26 : 40	37 : 00	47 : 20
58 分	18 : 20	24 : 30	30 : 40	7 分	26 : 50	37 : 15	47 : 40
57 分	18 : 30	24 : 45	31 : 00	6 分	27 : 00	37 : 30	48 : 00
56 分	18 : 40	25 : 00	31 : 20	5 分	27 : 10	37 : 45	48 : 20
55 分	18 : 50	25 : 15	31 : 40	4 分	27 : 20	38 : 00	48 : 40
54 分	19 : 00	25 : 30	32 : 00	3 分	27 : 30	38 : 15	49 : 00
53 分	19 : 10	25 : 45	32 : 20	2 分	27 : 40	38 : 30	49 : 20
52 分	19 : 20	26 : 00	32 : 40	1 分	27 : 50	38 : 45	49 : 40
51 分	19 : 30	26 : 15	33 : 00	0 分	28 : 00	39 : 00	50 : 00
50 分	19 : 40	26 : 30	33 : 20				

警政署及海巡署三千公尺徒手跑步成績對照表(男)

附表2

成績	未滿 40 歲 分秒	未滿 50 歲 分秒	未滿 60 歲 分秒	成績	未滿 40 歲 分秒	未滿 50 歲 分秒	未滿 60 歲 分秒
100 分	14 : 00	16 : 40	22 : 40	49 分	26 : 45	33 : 40	39 : 40
99 分	14 : 15	17 : 00	23 : 00	48 分	27 : 00	34 : 00	40 : 00
98 分	14 : 30	17 : 20	23 : 20	47 分	27 : 15	34 : 20	40 : 20
97 分	14 : 45	17 : 40	23 : 40	46 分	27 : 30	34 : 40	40 : 40
96 分	15 : 00	18 : 00	24 : 00	45 分	27 : 45	35 : 00	41 : 00
95 分	15 : 15	18 : 20	24 : 20	44 分	28 : 00	35 : 20	41 : 20
94 分	15 : 30	18 : 40	24 : 40	43 分	28 : 15	35 : 40	41 : 40
93 分	15 : 45	19 : 00	25 : 00	42 分	28 : 30	36 : 00	42 : 00
92 分	16 : 00	19 : 20	25 : 20	41 分	28 : 45	36 : 20	42 : 20
91 分	16 : 15	19 : 40	25 : 40	40 分	29 : 00	36 : 40	42 : 40
90 分	16 : 30	20 : 00	26 : 00	39 分	29 : 15	37 : 00	43 : 00
89 分	16 : 45	20 : 20	26 : 20	38 分	29 : 30	37 : 20	43 : 20
88 分	17 : 00	20 : 40	26 : 40	37 分	29 : 45	37 : 40	43 : 40
87 分	17 : 15	21 : 00	27 : 00	36 分	30 : 00	38 : 00	44 : 00
86 分	17 : 30	21 : 20	27 : 20	35 分	30 : 15	38 : 20	44 : 20
85 分	17 : 45	21 : 40	27 : 40	34 分	30 : 30	38 : 40	44 : 40
84 分	18 : 00	22 : 00	28 : 00	33 分	30 : 45	39 : 00	45 : 00
83 分	18 : 15	22 : 20	28 : 20	32 分	31 : 00	39 : 20	45 : 20
82 分	18 : 30	22 : 40	28 : 40	31 分	31 : 15	39 : 40	45 : 40
81 分	18 : 45	23 : 00	29 : 00	30 分	31 : 30	40 : 00	46 : 00
80 分	19 : 00	23 : 20	29 : 20	29 分	31 : 45	40 : 20	46 : 20
79 分	19 : 15	23 : 40	29 : 40	28 分	32 : 00	40 : 40	46 : 40
78 分	19 : 30	24 : 00	30 : 00	27 分	32 : 15	41 : 00	47 : 00
77 分	19 : 45	24 : 20	30 : 20	26 分	32 : 30	41 : 20	47 : 20
76 分	20 : 00	24 : 40	30 : 40	25 分	32 : 45	41 : 40	47 : 40
75 分	20 : 15	25 : 00	31 : 00	24 分	33 : 00	42 : 00	48 : 00
74 分	20 : 30	25 : 20	31 : 20	23 分	33 : 15	42 : 20	48 : 20
73 分	20 : 45	25 : 40	31 : 40	22 分	33 : 30	42 : 40	48 : 40
72 分	21 : 00	26 : 00	32 : 00	21 分	33 : 45	43 : 00	49 : 00
71 分	21 : 15	26 : 20	32 : 20	20 分	34 : 00	43 : 20	49 : 20
70 分	21 : 30	26 : 40	32 : 40	19 分	34 : 15	43 : 40	49 : 40
69 分	21 : 45	27 : 00	33 : 00	18 分	34 : 30	44 : 00	50 : 00
68 分	22 : 00	27 : 20	33 : 20	17 分	34 : 45	44 : 20	50 : 20
67 分	22 : 15	27 : 40	33 : 40	16 分	35 : 00	44 : 40	50 : 40
66 分	22 : 30	28 : 00	34 : 00	15 分	35 : 15	45 : 00	51 : 00
65 分	22 : 45	28 : 20	34 : 20	14 分	35 : 30	45 : 20	51 : 20
64 分	23 : 00	28 : 40	34 : 40	13 分	35 : 45	45 : 40	51 : 40
63 分	23 : 15	29 : 00	35 : 00	12 分	36 : 00	46 : 00	52 : 00
62 分	23 : 30	29 : 20	35 : 20	11 分	36 : 15	46 : 20	52 : 20
61 分	23 : 45	29 : 40	35 : 40	10 分	36 : 30	46 : 40	52 : 40
60 分	24 : 00	30 : 00	36 : 00	9 分	36 : 45	47 : 00	53 : 00
59 分	24 : 15	30 : 20	36 : 20	8 分	37 : 00	47 : 20	53 : 20
58 分	24 : 30	30 : 40	36 : 40	7 分	37 : 15	47 : 40	53 : 40
57 分	24 : 45	31 : 00	37 : 00	6 分	37 : 30	48 : 00	54 : 00
56 分	25 : 00	31 : 20	37 : 20	5 分	37 : 45	48 : 20	54 : 20
55 分	25 : 15	31 : 40	37 : 40	4 分	38 : 00	48 : 40	54 : 40
54 分	25 : 30	32 : 00	38 : 00	3 分	38 : 15	49 : 00	55 : 00
53 分	25 : 45	32 : 20	38 : 20	2 分	38 : 30	49 : 20	55 : 20
52 分	26 : 00	32 : 40	38 : 40	1 分	38 : 45	49 : 40	55 : 40
51 分	26 : 15	33 : 00	39 : 00	0 分	39 : 00	50 : 00	56 : 00
50 分	26 : 30	33 : 20	39 : 20				

警政署及海巡署三千公尺徒手跑步成績對照表（女）